

Consejos para mantenerse fresco en el calor

El calor extremo dura más y ocurre con mayor frecuencia debido al cambio climático, particularmente en el Valle Central de California. Las enfermedades relacionadas con el calor, como la deshidratación y la insolación, representan un grave riesgo para la salud de todos.

Fresco al tacto

- ✓ **Refresque su piel** con un pañuelo o una toallita húmeda. Descansar con la piel húmeda permite que su piel se refresca mientras la agua se esta evaporando. Para un enfriamiento más duradero, compre un pañuelo de "enfriamiento por evaporación", que permanece húmedo durante horas.
- ✓ **Humedece las sábanas** y ponga un ventilador al pie de la cama para mantenerte fresco durante toda la noche. Ponga una botella de agua helada en su cama, envuelta en una toalla fina. Las sábanas de algodón son las mejores.
- ✓ **Posponga todas las actividades en interiores que produzcan calor** hasta la noche. Cocine las comidas con anticipación o por la noche. Recaliente las comidas con un microondas o sírvase comida fría.
- ✓ **Cuelgue una sábana delgada** o ropa húmeda frente a una ventana o ventilador para que el aire que sopla hacia adentro se enfríe.

Mueva el aire para mantenerlo fresco

- ✓ **Instale ventiladores de techo.** Use ventiladores mientras usa su aire acondicionado para duplicar el efecto de enfriamiento. El impulso en el movimiento del aire del ventilador crea una sensación térmica que le permite hacer funcionar el aire acondicionado a una temperatura más alta mientras se mantiene fresco.
- ✓ **Coloque un ventilador de caja en una ventana durante la noche** para que entre aire fresco. Compre cerraduras para ventanas (\$1) si le preocupa dejar las ventanas abiertas.
- ✓ **Haga una brisa cruzada** al tener una puerta o ventana abierta en un lado de una habitación y otra abierta en el lado opuesto.
- ✓ **Encienda los extractores integrados**, aire como los del baño y la cocina, cuando el aire interior esté más caliente que el exterior.

Ve a un lugar fresco.

Los centros de enfriamiento son recursos locales de la ciudad que brindan aire acondicionado y agua para todos durante los eventos de calor.

Visite fresno.gov/parks/cooling-centers/ para conocer las ubicaciones cercanas a usted.

También puede visitar amigos / familiares, bibliotecas, centros comunitarios / para personas mayores o centros comerciales para mantenerse fresco.



Usar un ventilador de techo puede hacer que se sienta hasta 4 °F más fresco.

Ponga ventiladores de caja en ventanas abiertas.



Mantenga el calor afuera

- ✓ **Use cortinas opacas** para mantener el calor afuera durante el día y mantener el aire fresco adentro. Las cortinas que son de color neutro con respaldo blanco son las mejores. Ciérralos temprano en la mañana y ábrelos cuando el sol se haya puesto.
- ✓ **Agregue masilla y burletes a puertas y ventanas** para reducir la pérdida de aire fresco o acondicionado. Esto ayuda a regular la temperatura de su hogar durante los meses fríos y calientes.
- ✓ **Plante vegetación a lo largo de los lados de su casa que dan al sur y al oeste.** La vegetación mantiene su hogar más fresco en verano y más cálido en invierno.
- ✓ **Instale una lamina reflectante o toldos que reflejen el calor en las ventanas** que dan al sol para mantener su casa más fresca y reducir el deslumbramiento. Para climas cálidos, las películas de control solar son más efectivas, pero tenga en cuenta que también pueden reducir la cantidad de luz que entra por las ventanas.
- ✓ **Instale un “techo frío”** cuando sea el momento de reemplazar su techo. El techo de color claro refleja las olas del sol, reduciendo la transferencia de calor al edificio. De manera similar, las “paredes frías”, como las pinturas exteriores de colores más claros, ayudarán a mantener su hogar más fresco y deben usarse al volver a pintar su hogar.



Plante árboles con muchas hojas en los lados sur y oeste de su casa para bloquear la luz solar en verano y dejarla pasar en invierno.



Plante otros tipos de plantas altas, como juncos gigantes, girasoles o plantas trepadoras como las vides.

Cuide a sus vecinos y familiares, especialmente a las personas mayores, los niños y las personas que viven solas. Asegúrese de que tengan acceso a agua, medicamentos y refrigeración.

Si alguien necesita atención,

llame al 911

O llame al número de despacho que no es de emergencia para servicios menos urgentes

(559) 621-7000

Recursos

El centro de Ecología que tiene estrategias de mantenimiento Fresco:

ecologycenter.org/wp-content/uploads/2018/07/Cooling-Strategies-for-a-Warming-Climate.pdf

Recursos de calor extremo del condado de Fresno:

co.fresno.ca.us/departments/public-health/office-of-emergency-services-oes/about-fresno-county-office-of-emergency-services/extreme-heat

Comisión de Oportunidades Económicas de Fresno, Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos:

fresnoeoc.org/liheap/

Recursos de Calor de Verano de la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California:

caloes.ca.gov/ICESite/pages/summer-heat-resources.aspx